

Bliv ven med tyngdekraften

Vil du have en lettere gang på jord? En vej kan være at lægge din krop i hænderne på en terapeut, som skaber balance i musklernes spænding ved at bearbejde bindevævet. Det kaldes rolfling.

AF PER MUNCH

● Må kraften være med dig, siger den gamle Jedi-mester til Luke Skywalker i Stjernekrigsfilmene. Og selv om vi måske ikke alle er rumsoldater på mission for at redde galaksen, er der en kraft, vi alle på demokratisk vis har med os. Som er på nakken af rig som fattig, døgnret rundt. Tyngdekraften.

»Tyngdekraften er terapeuten«. Sådan sagde Ida P. Rolf, den amerikanske biokemiker, der udviklede principperne i slutningen af 50'erne. Og et besøg hos den danske rolfer Hans Gramstrup på Frederiksborggade i København starter da også med en simpel tyngdekraftsøvelse, kun iført underbukser.

Stillet til vægs

»Gå lidt rundt. Stil dig så foran væggen. Helt spontant. Du skal ikke tænke på at holde dig rank eller på at trække vejret på en bestemt måde. Bare stop og stå stille, som det føles naturligt for dig.«

Undertegnede journalist står nu helt stille og venter på dommen. Hans Gramstrup sidder på hug. Kigger vurderende fra alle sider. Lægger hovedet lidt på skrå. Lidt ligesom en jysk automekaniker, der er ved at bygge op til: »Det kommer til at koste«. Eller endnu værre: »Det kan ikke betale sig.«

Men hos en rolfer tager et behandlingsforløb den tid, et behandlingsforløb tager. Nemlig 10 sessioner à fem kvarter. Stykprisen hos Hans Gramstrup er 750 kroner.

Og når man så har lagt i alt 7.500 kroner, skulle man gerne kunne forlade stedet i balance og i pagt med tyngdekraften. Med muskler, der har en god, naturlig parathed. I stedet for at have visse muskler, der er stressede og spændte. Og andre, som der slet ikke er tændt for.

Fodfejl

Hans Gramstrup siger: »Der er nogle ubalancer. Prøv at se din højre fod. Den er drejet helt ud mod siden, mens den venstre faktisk peger lige frem. Jeg tror, du er låst i hoften. Det skal vi arbejde med. Dine skuldre hænger også lidt fremad. Det er helt almindeligt i dag, hvor vi sidder ved computeren hele dagen. Musklerne på forsiden af kroppen er spændt og trækker os sammen. Mens bagsiden og ryggen muskler er underspændte. Min opgave er at 'nulstille' den spænding, så du opnår en naturlig tonus (latin for muskelspænding, red.).«

Når Hans Gramstrup efter 10 behandlinger sætter sin klient 'til vægs', skulle hele skelettet gerne stå, som om der hang en lodlinje ned fra loftet, ned gennem issen, ned langs forsiden af ryggraden og ned mellem benene. Så muskelkorsettet skal bruge mindst mulig energi på at holde stand mod tyngdekraften.

Efter et fuldt rolfling-forløb skulle man gerne opnå en fornemmelse af, at kroppen nærmest bærer sig selv og intet vejer, på samme måde som hvis man balancerer med en pind på fingeren, og den nærmest

'svæver' i luften. Inden for rolfling mener man, at blandt andet ryglidelser, skævheder og smerter i nakken skyldes ubalance i kroppens struktur. Også psykiske problemer, chok og traumer kan sætte sig spor i kroppen. Når rolferen får hjulpet klienten tilbage til en god strukturel balance, forsvinder mange af de fysiske såvel som de psykiske symptomer. Ida P. Rolf mente, at kroppen er selvhelbredende, når blot den ikke bliver forhindret i at passe sit arbejde.

»Vi skal arbejde os gennem hele kroppen. At dit fod peger ud, kunne tyde på, at din hofte drejer benet ud. En skævhed et sted forplanter sig til resten af kroppen. Ligesom en skævhed i fundamentet af en hus giver problemer hele vejen op gennem huset«, siger Hans Gramstrup, der oprindeligt er uddannet arkitekt.

Problemer med at sidde på en kontorstol med en mus i hånden hele dagen gjorde, at han opsøgte hjælp, og på den måde kom han i

hænderne' på det amerikanske rolfling-system, som i dag er hans levevej.

Posemanden

Mit indre billede af kroppen er, at skelettet er sådan en slags indre knokkelmand. Den holder sig oprejst og i bevægelse, ved at hjernen giver besked til en slags elastikker (musklerne), der flytter sprællemændene rundt i landskabet.

Men hvis man betragter mennesket med en rolfers øjne, ser man mennesket som en meget mere kompleks størrelse bestående af faste dele (knoglerne) og bløddel (musklerne), der spiller sammen. Og det hele forbindes af - surprise - bindevævet.

Bindevævet er aflange 'poser' af tynde og uhyre stærke hinder (fascier på latin). Tænk på, hvor stærke hinderne er, når man står og afpudder en svinemorbrød.

Hinderne pakker de enkelte fibre ind og samler fibre i muskelgrupper. Og disse hinder bliver en slags lange poser, som i enderne hæfter på skelettet. Også organerne ligger i 'poser' inde i kroppen.

Hvis man ser sig selv som en posemand, er der jo pludselig mulighed for at bearbejde den enkelte 'pose'. Gøre den mere livlig, så muskelfibrene får plads og begynder at udføre deres arbejde igen. Og poserne kan bevæge sig imellem hinanden.

Når hinderne kan glide mere frit, bliver hele bevægeapparatet mere fleksibelt. I den proces kan muskellcellerne slippe deres overspænding, så musklerne endelig kan få lov at afspadserer mange års overarbejde.

Ikke massage

Nu kommer jeg på briksen, under lagen og uldtæppe, og for en udenforstående kunne det godt ligne uskyldig lavendelduftende massage. Men i stedet for at ligge som en strandet hval, skal jeg hele tiden være aktiv og bevidst til stede.

»Prøv at trække vejret helt op i brystet, som om du er Arnold 'Governator' Schwarzenegger. Jeg arbejder så bindevævet omkring din brystkasse og omkring noglebenet, mens du med din vejtrækning arbejder indefra. Du skal ikke holde imod, men hjælpe mig til at komme dybere«, siger Hans Gramstrup og bearbejder mig med kraftfulde fingre.

Bindevævet er dybe strukturer inde i kroppen og inde i selve musklerne, og det kan godt mærkes, når Hans Gramstrup får fat i noget, der ikke har været udfordret længe.

»Du skal sige »mindre« eller »stop«, hvis det bliver for meget«, foranmer Hans Gramstrup.

For hvis han skal kunne få hinderne til at slippe deres jerngreb, er musklerne nødt til at være afspændte. Ellers danner muskler og bindevæv tilsammen et panser. Det gør ubehaget mindre, hvis man bruger sin vejtrækning eller vipper lidt med hånden, knæet eller foden.

»Hvis det er rigtig ømt, kan du lægge din hånd oven på min. Så får du selv styr på situationen. Smerte kommer ofte, når vi føler, at vi mister kontrollen«, siger Hans.

Smeltet chokolade

Efter behandlingen af den ene side, skal jeg op og stå igen. Til tyngdekraftstesten op ad væggen. Nu er det, som om hele min højre side hænger varm og tung ned mod gulvet. Mens den venstre, som endnu ikke er blevet bearbejdet, er anspændt med skulderen oppe ved øret.

Da begge sider er gennemgået, strækker Hans Gramstrup min nakke ved at tage fat med varme hænder under mit kranium. Og så holder han dem ellers bare dér!

»Forestil dig, at din nakke er lavet af mælkechokolade. Langsamt synker mine fingre ind i mælkechokoladen, der bliver blød, glat og smelter.«

Visualiseringens kraft er nærmest skræmmende. Det føles, som om at jeg er T-1.000 robotten fra 'Terminator 2'. Den, der er lavet af metal, som langsomt kan smelte og løbe langs gulvet. Samtidig bliver mit hoved så tungt, så tungt, når jeg giver slip og overgiver mig til varmen under mit hoved.

»Man siger altid til folk, at de skal slappe af. Men hvad vil det egentlig sige? Hvordan gør man det? Jeg prøver i stedet at lære folk at mærke tyngde. Når du først kan mærke dit hoveds vægt eller dine fødders vægt mod gulvet, begynder de muskler, du før brugte unødigt, at slappe af. Fordi du har bevidstheden et andet sted.«

Kontorholisme

Tilbage igen på kontoret med nakkehår, der er lettere fedtet af den fugtighedscreme, Hans Gramstrup bruger, er jeg stadig meget grebet af tanken om skelettet over for musklerne. Det hårde over for det bløde. Om bindevævet som armeringsstøtten, der stadig kan formes.

Jeg tænker over det, da jeg går hen for at besøge kaffemaskinen.

Thai chi-agtigt forsøger jeg at lade mine kropsposter med muskler og organer bære sig selv gennem luften, mens jeg i slowmotion svæver yndefuldt igennem kontorlandskabet med bløde hofter og rullende gang.

Så er det så lige, at piccolinen kommer klaprende med høje hæle, stramme bukser og intern post. Jeg går tilbage i et mere adstadigt gangmønster.

Næste trost er, at hun også en dag vil opdage tyngdekraften. Og det, den gør ved huden på halsen.

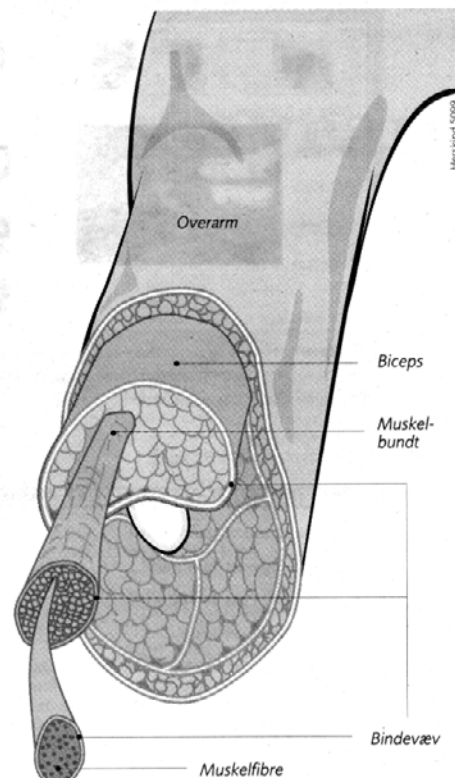
per.munch@pol.dk

Biceps

► Bicepsmusklen er tykket midt mellem albue og skulder.

Muskelbunder danner tilsammen bicepsmusklen, som holdes sammen af bindevæv.

Antallet af muskelfibre tynder ud mod enderne, hvor musklen fæster på knoglerne. I selve fæstepunktet er der kun selve bindevævet tilbage. Det kaldes en sene.



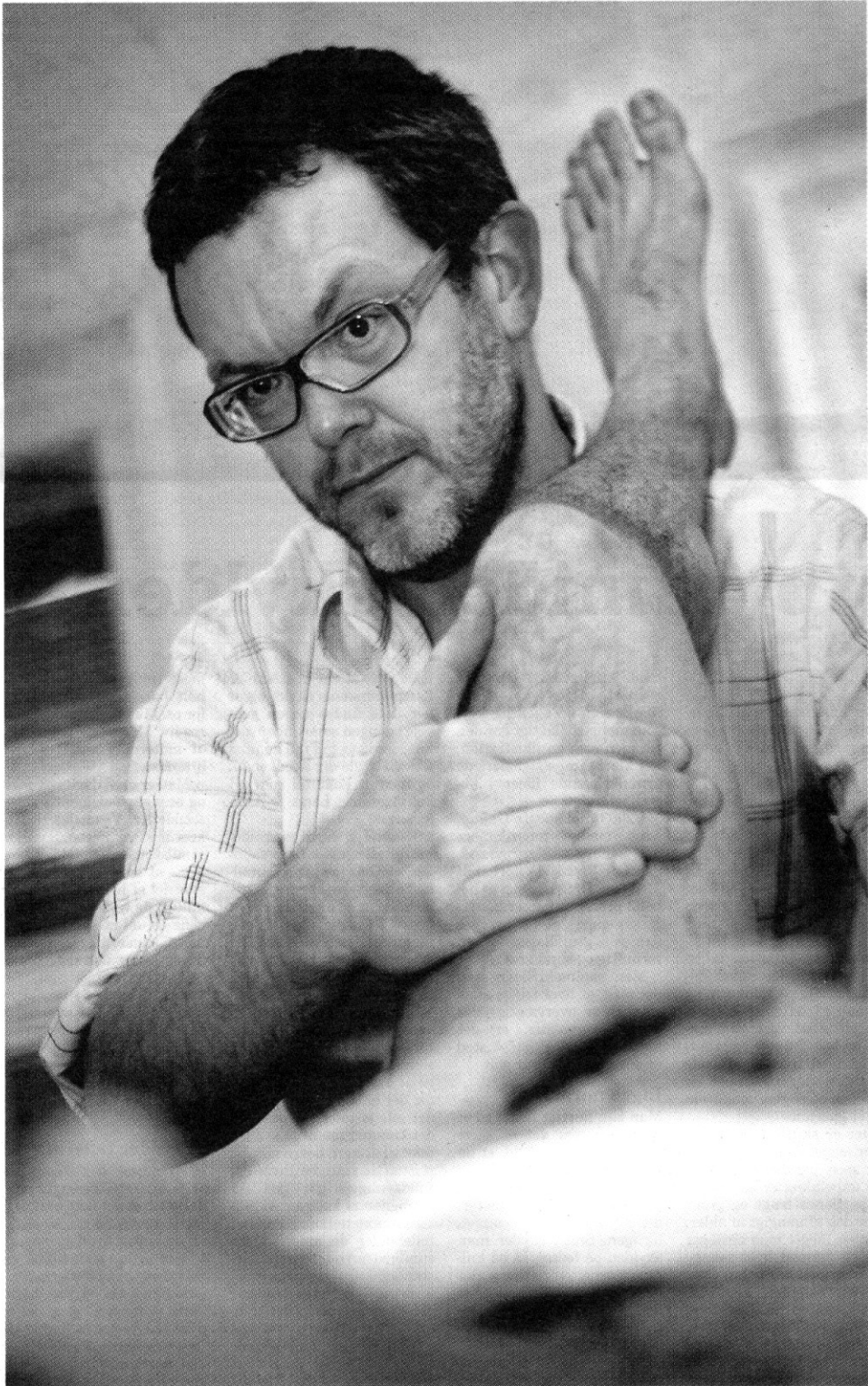
TVÆRSNIT AF OVERARMEN. Bicepsmusklen er tegnet i detaljer. Det røde er de enkelte muskelfibre, der holdes sammen af tyndt bindevæv. Disse 'muskelbunder' danner til sammen musklen, der igen holdes sammen af bindevæv, akkurat som et tykt tov, der er flettet af små fibre. Bicepsmusklen er tykket midt mellem albue og skulder. Antallet af muskelfibre tynder ud mod enderne, hvor musklen fæster på knoglerne. I selve fæstepunktet er der kun selve bindevævet tilbage. Så kalder man det en sene.

På hjemmesiden www.rolfling.nu findes en oversigt over rolflere i Danmark. Læs mere om rolfling på www.hansgramstrup.dk og på www.rolf.org - fra The Rolf Institute of Structural Integration, der uddanner rolflere i USA og Europa. Rolfling er et registreret varemærke og rolfler er beskyttet titel.

Nicholas Egelund Jensen, 29 år, gennemførte 10 rolfling-sessioner sidste år hos Hans Gramstrup. Det gav ham ro, og han fik fødderne mere solidt plantet i jorden.

AF PER MUNCH

Gartneren fik jordforbindelse



»Jeg fik åbnet for mine skuldre. Som gartner går man foroverbøjet og arbejder, så jeg var låst her fremme«, forklarer Nicholas Egelund Jensen, mens han krummer sig sammen som en skildpadde for at vise, hvordan det så ud, før han startede på sit forløb for et år siden.

»Jeg kunne kun få armene herop«, siger den bredskuldrede mand og lader hænderne pege mod loftet, næsten lodret.

»Nu kan jeg få dem herud«, siger han og åbner yderligere 10-15 centimeter, så han ligner en tårnspringer parat til yndefuldt hop fra timeteren.

»Vi har jo alle en historie, vi slæber rundt på. Min er, at jeg ikke har nogen kontakt med min far, og at jeg allerede som ung havde nogle problemer med, at jeg var lidt hyperaktiv. Jeg havde ikke så megen plads til andre, og så talte jeg meget hurtigt«, forklarer Nicholas, mens han lader sig synke dybere ned i lænestolen.

»Nu kan jeg mærke, at jeg taler langsommere. Jeg har

fået fat i min vejtrækning, er mindre hektisk, og jeg har fået en forbindelse til mit hjerte, som jeg ikke havde før«.

Nicholas Egelund Jensen har, siden han var 15 år gammel, gået til kiropraktor i Lyngby, og det var hans kiropraktor, som anbefalede ham at gå videre med rolfling for at få adgang til flere ressourcer i sig selv.

»Det har hjulpet mig til at få fødderne plantet mere solidt i jorden. Det kunne jeg mærke i efteråret, hvor jeg var på vandretur på Kreta. Jeg har også fået mere selvtillid og tør tro mere på mig selv«.

Nicholas har opdaget nye, kreative evner, han ikke vidste, han havde efter at have været igennem rolfling. Og så har han mødt en kæreste for nylig.

»Jeg har fået bedre kontakt til andre mennesker, og jeg er blevet bedre til at lukke andre ind«.

per.munch@pol.dk



Sundhed

Annoncer:

Frederik Conradsen · 33 47 28 32 · frederik.conradsen@pol.dk

privatkliniken

-Fordi vi har erfaringen

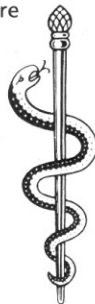
KOSMETISK KIRURGI

Privatkliniken har gennem de seneste 28 år praktiseret og fulgt udviklingen af de nyeste behandlingsteknikker. Derfor har vi ekspertisen til at vejlede og rådgive dig.

- AHA ansigtspeeling
- Brystforstørrelse -bl.a. via armhulen
- Brystløft - Brystreduktion
- Fedtsugning - Lipo sculpture
- Næsekorrektioner*
- Øjenlågoperationer
- Ansigtssløftning
- Hår-transplantationer
- Slapt maveskind*
- Rynker og ar-Botox
- Læbeforstørrelse

LASERBEHANDLING

- Pigmentforandringer
- Karsprængninger
- Brune pletter



Ring efter vort informationsmateriale

*Tilskud fra sygeforsikringen "danmark" jvf. gældende regler

Finansiering kan tilbydes

privatkliniken

Ring og aftal tid for konsultation

H.C. Andersens Boulevard 42, 1553 Kbh. V.

Tlf. 33 14 78 26 eller 33 14 28 29

Telefontid kl. 09.00 - 16.00

www.privatkliniken.dk

FRIGØRELSE. Hans Gramstrup løsner og strækker bindevævet i og omkring musklerne og omkring organerne, så de igen kan få lov at arbejde uforstyrret. – Foto: Mads Nissen